

Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Araştırmaları Dergisi
Aralık-2016, Cilt 2, Sayı 2
E-ISSN: 2458-777X
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/huner>
doi: -



Hacettepe University
Graduate School of Educational Sciences
The Journal of Educational Research
December-2016, Volume 2, Issue 2
E-ISSN: 2458-777X
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/huner>
doi: -

Gönderim tarihi / Submitted at & Kabul tarihi / Accepted at: 18/10/16 & 02/11/16

Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler

İlker KABA¹, İbrahim KEKLİK²

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite birinci yıl (hazırlık ve birinci sınıf) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerini karşılaştırmaktır. Çalışma grubunu, Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulunda yabancı dil eğitimi alan 196 hazırlık sınıfı öğrencisi ve Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde birinci sınıfta okuyan 282 öğrenci olmak üzere toplam 478 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ); öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Yılmazlık Ölçeği (YÖ), öğrencilerin psikolojik semptomlarını belirlemek amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve demografik bilgileri tespit etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bunun yanında, psikolojik semptomları düşük ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan birinci yıl (“yabancı dil hazırlık” ve “birinci sınıf”) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gerek üniversite yönetimi gerekse üniversite öğrencilerine sunulan öğrenci kişilik hizmetleri açısından doğurguları tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Üniversiteye uyum, psikolojik dayanıklılık, psikolojik belirti, üniversite öğrencileri

Students Adaptation to University Life, Resilience and Psychological Symptoms

Abstract

The purpose of this descriptive- correlational study was to compare a state university language preparatory and junior-year students' levels of adjustment to the university life, psychological resilience and psychological symptoms. Sample of the study consisted of 478 university students. Among the participants, 196 of them were preparatory students taking language classes at the School of Foreign Languages and 282 of them were junior-year students from different departments of several faculties. In this study, several measurement tools were used: University Life Scale (ULS) was used to determine the students' level of adjustment to university life; Resiliency Scale (RS) was used to investigate their psychological resilience level; Brief

¹ Bu çalışma, Doç. Dr. İbrahim KEKLİK'in danışmanlığında yürütülen “Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler” adlı yüksek lisans tezinin verilerinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

² Uzm.Psi.Danışman, Hava Savunma Okulu, E-posta: ikabapdr@gmail.com

³ Doç.Dr., Hacettepe Üniversitesi, E-posta: keklidikbrahim@gmail.com

Symptoms Inventory (BSE) was used to specify the students' psychological symptoms; and lastly, Personal Information Form (PIF), developed by the researcher, was utilized to collect demographic information about the participants. The findings showed no significant difference between preparatory and junior-year students in terms of their levels of adjustment to the university life, psychological resilience and psychological symptoms. In addition, students with low level of symptoms and high level of psychological resilience reported high level of adaptation to university life. Results, limitations, and implications of the study for student personnel professionals, counseling centers and university administrators were discussed.

Keywords

Adjustment to the university, resilience, psychological symptoms, undergraduate

Giriş

21. yüzyılda üniversite öğrencisi olmak, öncelikli olarak bir mesleğe veya daha üst eğitime hazırlanmak için olsa da, geleneksel üniversite öğrencisi yaşındaki (17-24) genç-yetişkin bireylerin ergenlik döneminde temellerini atmış oldukları kimliklerini, görece daha kalıcı şekilde inşa ettikleri bir zaman dilimidir (Chickering ve Reisser, 1993). "Bu bireyler için üniversite yaşantısı, hem önemli gelişimsel görevlerle uğraştıkları hem de akademik sorumluluklarıyla baş etme çabası gösterdikleri bir zamanı ifade eder. Üstelik birçok genç için bu süre aynı zamanda önemli bir uyum çabası göstermek durumunda oldukları yetişkinliğe geçiş sınavıdır" (Keklik, 2004). Bu yaş gurubunu ele alan uzmanların bir kısmı "geleneksel üniversite çağı öğrencileri" (traditional-age college students), genç yetişkinler veya "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) (Arnett, 2000) gibi çeşitli terimlerle ifade etseler de bu döneme ilişkin ifade ettikleri gelişimsel görevler hemen hemen aynıdır.

Üniversite yaşantısı bireylere sunduğu güçlük ve olanaklarla yetişkinlik yaşamına hazırlayıcı bir sınav niteliğindedir. Bu güçlük ve olanaklar (zorluklar ve destek) arasında optimal bir denge kurulabildiği oranda öğrenci gelişimine olanak sağlanmış olunur. Bu tür bir denge ise ancak üniversite öğrencilerinin yaşantılarının çeşitli yönlerine ilişkin yapılacak araştırmalardan elde edilecek bulgular ışığında sağlanabilir. Bugüne kadar bu yöndeki çalışmaların önemli bir kısmı öğrencilerin üniversiteye girişten sonraki uyum süreçlerine odaklanmıştır. Bunun en önemli nedenlerinden biri uyumun aynı zamanda bireyin optimal gelişimi ve üniversitedeki akademik başarısıyla ilişkili olmasıdır (Krisher ve Shechtman, 2014; Montgomery, 2013; Schnuck ve Handal, 2011).

Rathus ve Nevid (1989) uyumu, insanların yaşamın meydan okumalarına izin veren davranışı olarak tanımlamışlardır. Köknel (1993) uyumu, dış ve iç ortamdan kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma süreci olarak ifade etmektedir. Santrock'a (2006) göre ise uyum; uyumlu olma, baş etme ve günlük yaşamın meydan okumalarını yönetmenin psikolojik sürecidir. İnsan gelişimi bir uyum süreci olduğundan, uyum döllenme ile başlamakta ve yaşamın sonuna kadar devam etmektedir. Bireyin yaşamındaki her türlü değişiklik beraberinde bir uyum sürecini getirmektedir (Erdoğan, Bekir ve Şanlı, 2005). Kimi bireyler gelişmiş temel problem çözme becerilerine sahipken kimileri bu becerilerden yoksundur (Erol ve Ersever, 2014). Uyum sağlama düzeyi bireyin çevresinde karşılaştığı durumlar ve kişilik özellikleri tarafından belirlenmektedir (Ceyhan, 1999). Alanyazındaki bulgulardan, uyumlu bir mizaca sahip bireylerin, psikolojik açıdan daha dayanıklı oldukları; kendilerine ve yaşamlarına ilişkin olumlu duygulara ve algılara sahip oldukları; ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde diğer bireyler ile daha az sorun yaşadıkları; daha yapıcı ve uzlaşmacı oldukları söylenebilir (Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Yalın, 2007). Uyum kavramı ile psikolojik dayanıklılık kavramı birbirleriyle yakından ilişkilidir.

Psikolojik dayanıklılık, zor yaşam deneyimleri karşısında bireyin kendini toparlayabilmesi, uyum gösterebilmesi veya bireyin değişime ya da felakete karşı etkili biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten ve O'Connor, 1989). Garmezy (1993) psikolojik

dayanıklılığı, kendini toparlama gücünde gizli olan ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yetenekler ve davranış şekillerine dönebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) ise psikolojik dayanıklılığı, bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğini belirtmiştir. Vanderpol (2002) de psikolojik dayanıklılığı, şiddetli travmalar karşısında psikolojik işlevsellikte bir gerileme olmadan ya da travma sonrası stres bozukluğu belirtileri geliştirmeden hayata devam edebilme olarak açıklamıştır. Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı kişilik özelliği olarak, bazıları ise gelişimsel bir süreç sonucunda elde edilen bir kazanım olarak nitelendirmektedirler (Jacelon, 1997). Alanyazından, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları (Fassig, 2003; Rahat, 2014; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Terzi, 2006; Yalım, 2007); psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009; Eryılmaz, 2012; Terzi, 2006; Toprak, 2014); etkili iletişim becerilerini kullandıkları (Ceyhan, 2006); sakin bir mizaca ve karaktere sahip oldukları, benlik ve kimlik algılarının güçlü olduğu görülmüştür (Kararımak, 2007; Yılmaz-İrmak, 2004). Ayrıca, farklı gruplarla yapılan çalışmalarda ise psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları gözlenmiştir (Cohan, Sils ve Stein, 2006; Erarslan, 2014; Kurt, 2013; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012). Bu bulgulardan yola çıkarak psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında gösterdikleri olumsuz psikolojik belirtilerinin düşük olduğu ve ruhsal yönden daha sağlıklı oldukları söylenebilir.

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından çıkarılan DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda ruh sağlığı sorunlarının her biri birtakım psikolojik belirtilerin bir arada görülüp görülmemesine bağlı olarak tanımlanmaktadır (APA, 2005). Ruhsal yönden sağlıklı olan bireylerin, duygu, düşünce ve davranışlarında daha tutarlı oldukları, dengeli ve uygun davrandıkları, üretken ve verimli oldukları, sağlıklı ilişkiler kurdukları bilinmektedir (Bakırcıoğlu, 2011; Ceyhan ve Oral, 2008; Kılıççı, 2006; Turan, 2009; Ünal, 2014). Ayrıca, çeşitli gruplarla yapılan çalışmalarda psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin yeni çevrelere ve yaşantılara daha kolay uyum sağladıkları görülmüştür (Beyers ve Goossens, 2003; Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Sun-Selişik, 2009). Bu bulgulara dayanarak psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin yaşamlarında daha uyumlu oldukları söylenebilir. Alanyazından “psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin olumlu psikolojik belirtiler gösterdiği”, diğer bir deyişle “psikolojik açıdan sağlıklı olmayan bireylerin aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkların da düşük olduğu” ve “olumsuz psikolojik belirtilere sahip olan bireylerin de çevrelere, yeni ve zorlayıcı yaşamlara uyum sağlamakta güçlük çektiği” anlaşılmaktadır.

İlk yıl öğrencilerinden Yabancı Diller Yüksek Okulu'nda yabancı dil hazırlık okuyan öğrencilerin uyum düzeyleri ile doğrudan birinci sınıftan başlayan öğrencilerin uyum düzeyleri arasında, birinci sınıf öğrencilerin lehine bir fark olduğu düşünülmüştür. Çünkü hazırlık öğrencilerinin yabancı dil öğrenim süresi boyunca, 4-5 sene birlikte öğrenim göreceği arkadaşlarından, bölümdeki öğretim görevlilerinden ayrı kalması, kur değişimine göre birçok kez sınıfının değişebilmesi ve beklenen seviyede akademik danışmanlık hizmeti alamaması gibi sebeplerden dolayı uyum sağlama konusunda birinci sınıf öğrencilere göre dezavantajlı olabileceği değerlendirilmiştir.

Alanyazında doğrudan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin “üniversite yaşamına uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik belirti” düzeylerini konu alan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak, alanyazındaki bulgulardan üniversite yaşamına uyum (Anderman, Freeman ve Jensen, 2007; Aras, 2015; Aypay, Aypay ve Demirhan, 2009; Mercan ve Yıldız, 2011; Yalım, 2007) psikolojik dayanıklılık (Gürkan, 2006a; Hasanirad ve Sourı, 2011; Kararımak ve Siviş, 2010; Masten ve Reed, 2002), psikolojik belirti (Sapmaz, 2006; Smith ve Renk, 2007; Özdemir, 2013; Yeşilyaprak, 2001) değişkenlerinin her yaş grubunda olduğu gibi üniversite eğitimi alan öğrenciler için de önemli etmenler olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite yaşantısının; “akademik”, “sosyal” ve “kişilerarası” alanlarda bireylerin uyumlu ve başarılı olmasını gerektiren bir dönem olduğu düşünülmektedir. Üniversiteye yeni başlayan

bireylerden ilk olarak üniversite “eğitimine” ve “yaşantısına” uyum sağlamaları beklenmektedir. Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş aşamasına denk gelen üniversite sürecinde öğrencilerin; aileden ayrılma, farklı bir şehirde eğitim görme, barınma ve beslenme ihtiyacı, kısıtlı ekonomik kaynaklar, kültürel farklılıklar, güvenlik ve kabul edilme ihtiyacı, arkadaş ilişkilerindeki farklılıklar gibi çeşitli durumlarla veya zorluklarla karşılaştığı söylenebilir (Erol ve Yıldırım, 2016; Mercan ve Yıldız, 2011). Özellikle üniversite eğitiminin ilk yılında, üniversite “eğitimine ve yaşantısına” uyum sağlanması ve bu sürecin sağlıklı atlatılması için ergenlerin yeterli düzeyde içsel (kendisine ve yaşamına ilişkin olumlu duygular ve algılar) ve dışsal (aile desteği, sosyoekonomik imkânlar vb.) dinamiklere sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Erol, 2016). Mevcut içsel ve dışsal kaynaklarını etkili kullanamayan öğrencilerin eğitimlerinin ilk yıllarında, üniversite eğitimine ve yaşamına uyum sağlayamadıkları için eğitimlerini yarıda bırakıp üniversitelerinden ayrıldıkları bilinmektedir. Bu nedenlerle, ruhsal açıdan sağlıklı ve psikolojik olarak dayanıklı olmanın üniversite “eğitimine” ve “yaşantısına” uyum sağlamada önemli değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda alanyazında yapılan çalışmalara ek olarak, genç yetişkinliğin öncesinde olan üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin, psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik belirtilerinin birlikte incelenmesinin anlamlı olacağı değerlendirilmiştir. Alanyazında farklı gruplar ile yapılan çalışmalarda, üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik dayanıklılık (Fassig, 2003; Rahat, 2014; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Yalım, 2007) veya üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik semptom (Beyers ve Goossens, 2003; Dyson ve Renk, 2006; Sun-Selişik, 2009) ya da psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomları (Aydoğdu, 2013; Cohan, Sills ve Stein, 2006; Erarslan, 2014; Kurt, 2013; Rossi ve ark., 2007; Şavur, 2012) birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmüştür. Ancak bu üç kavramın birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada, hazırlık ve birinci sınıf öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin karşılaştırılmasının ve bu üç değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilecek bulguların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Ayrıca, bu araştırmadan elde edilen bulgular ile varılacak sonuçların ve yapılan önerilerin üniversite psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanlar da dahil olmak üzere öğrenci kişilik hizmetleri sunan bireylere, benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara, eğitimcilere ve üniversite yönetimine yol gösterici olabileceği değerlendirilmiştir.

Yöntem

Yabancı dil hazırlık sınıfına devam eden üniversite öğrencileri ve doğrudan birinci sınıfa başlayan birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeyleri, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır.

Katılımcılar

Çalışma grubu, uygun (elverişli) örnekleme (convenience sampling) kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma grubunu, Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulunda yabancı dil eğitimi alan 196 hazırlık sınıfı öğrencisi ve çeşitli fakülte ve bölümlerde birinci sınıfta okuyan 282 öğrenci olmak üzere toplam 478 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %41’ini yabancı dil hazırlık öğrencileri, %59’unu birinci sınıf öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların %95,6’sı 18-21 yaş aralığında, %4,4’ü 22-29 yaş aralığındadır. Öğrencilerin %62,3’ünü kadın, %37,7’sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların fakülte dağılımlarına bakıldığında; %23,1’i Eğitim, %30,1’i Fen-Edebiyat, %23,2’si Mühendislik, %18’i İktisadi ve İdari Bilimler ve %5,6’sı da Hemşirelik Fakülteleri öğrencileridir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma için belirlenen değişkenlere ilişkin verilerin elde edilmesinde Üniversite Yaşamı Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve demografik bilgilerin elde edilmesi için

araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, şurada okuduğu sınıf (hazırlık sınıfı veya birinci sınıf) ve fakülte ve bölüm bilgilerine ilişkin bilgiler toplanmıştır.

Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ)

Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer (2003) tarafından geliştirilen Üniversite Yaşamı Ölçeği, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 48 maddeden oluşan ölçek 7 dereceli likert türü bir ölçme aracı olup her bir madde "bana hiç uygun değil" - "bana tamamen uygun" aralığında bir değer almaktadır. Yüksek puan uyumu düşük puan ise uyumsuzluğu ifade etmektedir. Ölçek; Üniversite Ortamına Uyum, Duygusal Uyum, Kişisel Uyum, Karşı Cinsle İlişkiler, Akademik Uyum ve Sosyal Uyum olmak üzere toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler arası korelasyonlar 0,33 ile 0,48 arasında değişmekte olup alt ölçeklerin toplam puanla korelasyonları ise 0,64 ile 0,77 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; üniversite ortamına uyum için 0,80, duygusal uyum için 0,79, kişisel uyum için 0,76, karşı cinsle ilişkiler için 0,73, akademik uyum için 0,70, sosyal uyum için 0,63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümüne ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır.

Yılmazlık Ölçeği (YÖ)

Gürgan (2006b) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Yılmazlık Ölçeği, 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli dereceli likert formatında cevaplanacak şekilde düzenlenmiştir. Derecelendirme, "Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5)" şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Olumsuz maddeler ise yukarıdaki derecelenmenin tam tersi şeklinde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde yılmazlığa (psikolojik dayanıklılığa) işaret etmektedir. Ölçek, 8 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler sırasıyla "güçlü olma", "girişimci olma", "iyimser olma/ yaşama bağlı olma", "iletişim /ilişki kurma", "öngörülü olma", "amaca ulaşma", "lider olma", "araştırmacı olma"dır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliği ile ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Çalışma evreninden seçkisiz olarak seçilen toplam 49 üniversite öğrencisine ölçek bir ay ara ile uygulanmıştır. Uygulama sonunda yapılan analiz sonucunda birinci ve ikinci uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon 0,89 olarak bulunmuştur ($p < .001$, $N = 49$, $S_s = 11.57$, $t = -2.51$). Bu sonuç ölçeğin kararlılığı için oldukça iyi bir kanıt olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra güvenilirlik kanıtı olarak hesaplanan iç tutarlılık katsayıları aynı grupta farklı zamanlarda Cronbach Alfa değeri 0,78 ve 0,87 olarak bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş 53 maddelik, 0-4 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Normal örneklemelerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. KSE'nin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik belirtilerin çokluğuna işaret etmektedir. Üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları 0,96 ve 0,95, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0,55 ile 0,86 arasında değişmektedir. Ölçeğin belirlenen 9 alt ölçeği sırayla, Somatizasyon (S), Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), Kişilerarası duyarlılık (KD), Depresyon (D), Anksiyete bozukluğu (AB), Hostilite (H), Fobik anksiyete (FA), Paranoid düşünce (PD) ve Psikotizm (P) alt ölçekleri olarak oluşturulmuştur. Ek maddeler (EM) ise yeme bozuklukları, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler ve suçluluk duygularıyla ilgili maddelerdir.

İşlem

Araştırmaya katılan öğrencilere ulaşmak için öncelikle Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Ardından Hacettepe Üniversitesi'nde belirlenen fakülte ve bölümlere öncesinde randevu alınarak gidilmiştir. Belirlenen ölçme araçları, öğrencilere sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara ölçeklerle ilgili bilgi verilmiş ve ölçme araçlarına verecek cevapların içten ve samimi olmasının araştırma sonuçları için çok önemli olduğu araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Yine uygulama öncesinde, ölçekleri dolduran öğrencilerin üniversitede ilk yılları olmaları gerektiği vurgulanmış ve bu ölçüte uymayan öğrencilerden veri toplanmamıştır. Verilerin sadece araştırma için kullanılacağı ve başka bir amaçla kullanılmayacağı vurgulanmıştır. Sınıflarda yer alan öğrencilerden gönüllülerin katılabileceği, katılımın zorunlu olmadığı ifade edilmiştir. Uygulamalar sırasında sınıfta yer alan öğrencilerden ölçekleri doldurmayı reddeden öğrenci olmamıştır. Tüm uygulamalar araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Çalışma grubundan elde edilen veriler bir veri analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler, öncelikle doğrusallık, çok değişkenli normallik, kayıp değerler ve uç değerlerin varlığı açısından test edilmiştir. Üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmıştır. Üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için Baron ve Kenny'nin hiyerarşik regresyon modeli kullanılmıştır. Bu modele göre dört koşul gerekmektedir. İlk olarak, yordayıcı (bağımsız) değişken ile aracı (mediator) değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır. İkinci olarak, yordayıcı değişken ile yordanan (bağımlı) değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır. Üçüncü olarak, aracı değişken ile yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır. Son olarak, aracı değişken ile yordayıcı değişken eş zamanlı olarak çoklu regresyon analizine girdiğinde daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında olan anlamlı ilişki “anlamlı olmaktan çıkmalı” ya da “azalmalıdır” (Baron ve Kenny, 1986). İlk üç koşulun karşılanıp karşılanmadığını incelemek için değişkenler arası korelasyon analizi yapılmıştır. Son koşulun karşılanıp karşılanmadığını incelemek içinse basit doğrusal regresyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, çoklu doğrusal regresyon analizinde bağımsız değişkenlerin beta değerlerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyi Sobel Testi ile incelenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, alt problem sırasına göre verilmiş araştırma bulguları ve bu bulgularla ilgili değerlendirmeler yer almaktadır. Alanyazından yararlanılarak bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Üniversite “Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı” ve “Hazırlık Okumayan Birinci Sınıf” Olma Durumuna Göre Üniversite Yaşamına Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Düzeyleri Arasındaki Farklılıklar

Üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmıştır. t-testine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” olma durumuna göre t-testi sonuçları

<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1. Üniversite Yaşamına Uyum	I. Dil Hazırlık Sınıfı	194	251.81	36.29	474	1.71	.087
	II. Birinci Sınıf	282	245.33	43.28			
2. Psikolojik Dayanıklılık	I. Dil Hazırlık Sınıfı	194	189.95	25.84	474	.93	.348
	II. Birinci Sınıf	282	187.38	31.48			
3. Psikolojik Semptom	I. Dil Hazırlık Sınıfı	194	113.05	34.71	474	-1.03	.302
	II. Birinci Sınıf	282	116.60	38.32			

Araştırmaya katılan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür [$t(474)1.71, p>0.05$]. Bu sonuç, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer uyum düzeylerine sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür [$t(474).93, p>0.05$]. Bu sonuç, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin psikolojik semptom düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür [$t(474)-1.03, p>0.05$]. Bu sonuç, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer psikolojik semptomlara sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri

Bu bölümde üniversite yabancı dil hazırlık sınıfı öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi sonucunda ilk olarak, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomlar arasında orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.385, p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda psikolojik semptomlarının da daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. İkinci olarak, psikolojik dayanıklılık ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında orta düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.648, p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak, psikolojik semptomlar ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında ise orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.594, p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik semptomları daha düşük düzeyde olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen ilk üç koşulun (değişkenler arası anlamlı ilişki) sağlandığı görülmüştür. Korelasyon analizine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ortalama, standart sapma ve değişkenler arası korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	N	Ortalama	1	2	3
1. Psikolojik Dayanıklılık	189.88	25.77	1	-.385*	.648*
2. Psikolojik Semptom	113.05	34.58		1	-.594*
3. Üniversite Yaşamına Uyum	251.56	36.37			1

N=196, *p<0.01

Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılığın üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ($\beta=-.65$; $p<0.001$) ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %42'sini açıkladığı görülmüştür ($R=.65$; $R^2=.42$; $F(1, 194) =140.23$; $p<0.001$). İkinci ve son adımda yapılan çoklu regresyon analizinde ise psikolojik dayanıklılık ($\beta=.49$; $p<0.001$) ile psikolojik semptomların ($\beta=-.40$; $p<0.001$) birlikte üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %56'sını açıkladığı görülmüştür ($R=.75$; $R^2=.56$; $F(2, 193)=122.33$; $p<0.001$). Regresyon analizlerine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık, psikolojik semptom ve üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan "basit" ve "çoklu" regresyon analizi sonuçları

Analiz Aşaması	Değişkenler	R	R ²	R ² Değişikliği	B	Standart Hata	β	t	F	p
1.Adım	Sabit	.65	.42	.42	77.97	14.79	-	5.27	140.23	.000
	Psikolojik Dayanıklılık				.91	.08	.65	11.84		.000
2.Adım	Sabit	.75	.56	.55	167.78	17.30	-	9.70	122.33	.000
	Psikolojik Dayanıklılık				.69	.07	.49	9.50		.000
	Psikolojik Semptom				-.43	.05	-.40	-7.81		.000

1.Adım: $R=.65$; $R^2=.42$; $F(1, 194)=140.23$; $p<0.001$

2.Adım: $R=.75$; $R^2=.55$; $F(2, 193)=122.33$; $p<0.001$

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılık için belirlenen beta değerinin ($\beta=.65$; $p<0.001$) çoklu regresyon analizinde *psikolojik semptomların kontrol edilmesiyle* birlikte azaldığı ($\beta=.49$; $p<0.001$) görülmüştür. Beta değerindeki bu azalmaların anlamlı olup olmadığını belirlemek için sobel testi yapılmıştır. Sobel testi sonucunda psikolojik dayanıklılığın ($z=-6.57$; $p<0.05$) beta değerindeki bu azalmanın anlamlı olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen son koşulun (aracı değişken ile yordayıcı değişkenin eş zamanlı olarak regresyon analizine girmesiyle, yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin azalması koşulunun) psikolojik dayanıklılık için sağlandığı görülmüştür.

Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri

Bu bölümde üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi sonucunda ilk olarak, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomlar arasında orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.520$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda psikolojik semptomlarının da daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. İkinci olarak, psikolojik dayanıklılık

ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.793$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak, psikolojik semptomlar ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında ise orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.688$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik semptomları daha düşük düzeyde olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen ilk üç koşulun (değişkenler arası anlamlı ilişki) sağlandığı görülmüştür. Korelasyon analizine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Ortalama, standart sapma ve değişkenler arası korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	N	Ortalama	1	2	3
1. Psikolojik Dayanıklılık	187.38	31.48	1	-.520*	.793*
2. Psikolojik Semptom	116.60	38.32		1	-.688*
3. Üniversite Yaşamına Uyum	245.33	43.28			1

Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılığın üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ($\beta=.79$; $p<0.001$) ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %63'ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.79$; $R^2=.63$; $F(1, 280)=474.53$; $p<0.001$). İkinci ve son adımda yapılan çoklu regresyon analizinde ise psikolojik dayanıklılık ($\beta=.60$; $p<0.001$) ile psikolojik semptomların ($\beta=-.38$; $p<0.001$) birlikte üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %73'ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.86$; $R^2=.73$; $F(2, 279)=382.72$; $p<0.001$). Regresyon analizlerine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Psikolojik dayanıklılık, psikolojik semptom ve üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan "basit" ve "çoklu" regresyon analizi sonuçları

Analiz Aşaması	Değişkenler	R	R ²	R ² Değişikliği	B	Standart Hata	β	t	F	p
1.Adım	Sabit	.79	.63	.62	41.04	9.51	-	4.32	474.53	.000
	Psikolojik Dayanıklılık				1.09	.05	.79	21.78		.000
	Sabit	.86	.73	.73	141.37	12.57	-	11.25	382.72	.000
2.Adım	Psikolojik Dayanıklılık				.82	.05	.60	16.46		.000
	Psikolojik Semptomlar				-.43	.04	-.38	-10.42		.000

1.Adım: $R=.79$; $R^2=.63$; $F(1, 280)=474.53$; $p<0.001$

2.Adım: $R=.86$; $R^2=.73$; $F(2, 279)=382.72$; $p<0.001$

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılık için belirlenen beta değerinin ($\beta=.79$; $p<0.001$) çoklu regresyon analizinde psikolojik semptomların kontrol edilmesiyle birlikte azaldığı ($\beta=.60$; $p<0.001$) görülmüştür. Beta değerindeki bu azalmaların anlamlı olup olmadığını belirlemek için sobel testi yapılmıştır. Sobel testi sonucunda psikolojik dayanıklılığın ($z=-9.38$; $p<0.05$) beta değerindeki bu azalmanın anlamlı olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen son koşulun (aracı değişken ile yordayıcı değişkenin eş zamanlı olarak regresyon analizine girmesiyle, yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin azalması koşulunun) psikolojik dayanıklılık için sağlandığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın sonucunda ilk olarak, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Alanyazındaki bulgulardan, üniversitede ilk yılları olan “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alanyazında doğrudan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin ve “üniversite yaşamına uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik semptom” düzeylerini konu alan bir çalışmaya ulaşılamadığı için üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” olma durumuna göre bir bulguya ulaşılamamıştır. Ancak, alanyazındaki bulgulardan üniversite yaşamına uyum (Aras, 2015; Anderman ve ark., 2007; Aypay ve ark., 2009; Mercan ve Yıldız, 2011; Yalın, 2007), psikolojik dayanıklılık (Gürkan, 2006a; Hasanirad ve Souri, 2011; Kararımak ve Siviş, 2010; Masten ve Reed, 2002) ve psikolojik semptom (Sapmaz, 2006; Smith ve Renk, 2007; Özdemir, 2013; Yeşilyaprak, 2001) düzeylerinin her yaş grubunda olduğu gibi üniversite eğitimi alan öğrenciler için de önemli değişkenler olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite eğitimi ve yaşantısı, öğrencilerin kendi potansiyellerini keşfedebilmeleri ve psikososyal yönden kendilerini geliştirebilmeleri için önemli bir fırsattır. Ergenlikten genç yetişkinliğe denk gelen bu süreçte öğrenciler çeşitli durumlarla ve zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun yaşadığı yerden farklı bir yerde eğitim görmesinin, üniversite ile birlikte yeni bir yaşantıya girmesinin, üniversitedeki sosyal imkânların ve hizmetlerin öğrenciler için önemli etkenler olduğu düşünülmektedir (Erol ve Yıldırım, 2016). Bu çerçeveden araştırma bulguları ele alındığında; aynı sınıf düzeyinde olan “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversitedeki ilk yıllarında benzer psikososyal durumları yaşayabildikleri için üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermemesinin anlaşılabilir bir durum olduğu söylenebilir. Bu bulgu aynı zamanda araştırmanın veri toplama zamanlamasıyla da ilgili olabilir. Çalışmanın verileri öğrencilerin üniversite yaşamlarının ilk üç ayında toplanmış olsaydı sonuçlar farklı olabilirdi. Benzer yaşantı, yetenek ve hazırbulunuşluk düzeylerinde olduklarını varsayabileceğimiz bu öğrencilerin, üniversite uyum puanlarının farklı olması beklenebilirdi ancak bu farklılık veri toplama zamanının öğrencilerin üniversite yaşamlarının altıncı-yedinci aylarına denk düştüğü için bu süre çoğu öğrencinin uyum sağlaması için yeterli bir süre olduğundan aralarında anlamlı derece farklılık kalmamış olabilir.

Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin düşük düzeyde psikolojik semptomlara sahip olduğu; psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin yüksek olduğu; düşük düzeyde psikolojik semptomlara sahip olan öğrencilerin ise üniversite yaşamına uyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında, üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik dayanıklılık (Fassig, 2003; Rahat, 2014; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Yalın, 2007) veya üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik semptom (Beyers ve Goossens, 2003; Dyson ve Renk, 2006; Sun-Selişik, 2009) ya da psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomları (Aydoğdu, 2013; Cohan ve ark., 2006; Erarslan, 2014; Kurt, 2013; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012; Wilks, 2008) birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları (Fassig, 2003; Rahat, 2014; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Terzi, 2006; Yalın, 2007); psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları (Cohn ve ark., 2009; Eryılmaz, 2012; Kararımak, 2007; Toprak, 2014); etkili iletişim becerilerini kullandıkları (Ceyhan, 2006); sakin bir mizaca ve karaktere sahip oldukları, benlik ve kimlik algılarının güçlü olduğu (Kararımak, 2007; Yılmaz-Irmak, 2004) ve ruhsal açıdan daha

sağlıklı oldukları (Aydoğdu, 2013; Cohan ve ark., 2006; Erarslan, 2014; Kurt, 2013; Rossi ve ark., 2007; Şavur, 2012) bilinmektedir. Ruhsal açıdan sağlıklı olan bireylerin ise duygu, düşünce ve davranışlarında daha tutarlı oldukları, dengeli ve uygun davrandıkları, üretken ve verimli oldukları, sağlıklı ilişkiler kurdukları (Turan, 2009; Ünalın, 2014); yeni yaşantılara ve çevrelerine daha kolay uyum sağladıkları bilinmektedir (Beyers ve Goossens, 2003; Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Sun-Selişik, 2009). Alanyazındaki bulgulardan, ruhsal problemi olmayan psikolojik dayanıklılığı yüksek ve uyumlu bir mizaca sahip bireylerin, kendilerine ve yaşamlarına ilişkin olumlu duygulara ve algılara sahip oldukları; ikili ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde diğer bireyler ile daha az sorun yaşadıkları; daha yapıcı ve uzlaşmacı oldukları söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların da “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencileri için bu ilişkileri destekler biçimde olduğu söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla olumsuz ve stresli yaşam olaylarında dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, ruhsal durumlarının daha pozitif olduğu; ruhsal durumları daha pozitif olan bireylerin de yeni ve farklı yaşantılara daha kolay uyum sağladıkları söylenebilir.

Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmeti veren merkezlerde çalışan alan uzmanlarına (psikolojik danışmanlara ve psikologlara), eğitim yöneticilerine ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Uzmanlar tarafından, öğrencilere yönelik olarak akademik eğitim-öğretim yılının başlangıcında üniversite eğitime ve yaşantısına uyum seminerleri düzenlenebilir. Öğrencilerin üniversite eğitime ve yaşantısına uyum sağlamalarını destekleyecek nitelikte materyaller (bilgi broşürü, poster vb.) hazırlanabilir. Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında; üniversite eğitime ve yaşantısına uyum sorunları yaşayan veya psikolojik sorunları olan öğrencilere yönelik bireysel ve/veya grupla psikolojik danışma hizmetleri verilebilir. Okul danışmanlığı hizmetleri kapsamında; akademik başarı sorunları olan öğrencilere yönelik bireysel ve/veya grupla akademik danışmanlık hizmetleri verilebilir. Kariyer danışmanlığı hizmetleri kapsamında; bireylerin yaşam boyu kariyer gelişimini desteklemek için bireyin “kendisini”, “bölümünü” ve “yapacağı mesleği” tanımasına ve kariyer hedeflerini belirlemesine yönelik bireysel ve/veya grupla kariyer danışmanlığı hizmetleri verilebilir.

Oryantasyon hizmetleri kapsamında öğrencilere katkısı olacağı değerlendirilen konu başlıklarında konferanslar düzenlenmelidir. Üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık, psikolojik belirti kavramları başta olmak üzere öğrencilerin bilgi edinebilecekleri, örnek doldurup sonuçlarını görebilecekleri kapsamlı bir web sitesi hizmeti sunulabilir. Oryantasyon hizmetleri kapsamında yapılacak etkinlik, seminer, konferans ve çalışmalar kısa mesaj (SMS) ve/veya elektronik posta (e-mail) yoluyla öğrencilere iletilerek oryantasyon hizmetlerinden daha fazla öğrencinin faydalanması sağlanabilir. Birinci yıl öğrencilerinin üniversite yaşamına daha kolay uyum sağlamları için üst sınıflardaki tecrübeli öğrencilerden yararlanılabilir. Ayrıca, okula aidiyet duygusunun gelişmesi amacıyla öğrencilerin görüş ve önerilerinden de yararlanılabilir. Üniversite yönetimleri, birinci yılında okuldan ayrılan öğrencilere yönelik çalışmalar yapabilir. Çalışma sonuçlarına göre okula uyum sağlama ve okul terkinin azaltmaya yönelik tedbirler alınabilir.

Alanyazında üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom kavramlarının birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinden uygun örnekleme ile seçilen bir grupla gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu genişletilerek, farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin dâhil olduğu bir örnekleme başka araştırmalar yapılabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların alanyazına genellenebilirliği için farklı yaş grubu ve gelişim düzeyindeki bireyler ile benzer çalışmalar yapılabilir. Araştırma verileri Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ), Yılmazlık Ölçeği (YÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılarak elde edilmiştir. Psikometrik özellikleri daha güçlü veya farklı ölçme araçları ile farklı örneklem gruplarında Yapısal Eşitlik Modelini temel alan

araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, boylamsal veya nitel araştırma yöntemlerini kullanan çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. ve Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(20), 43-47.
- Anderman, L. H., Freeman, T. M., & Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75, 203-220.
- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) (2005). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı* (DSM-IV-TR). (Gözden geçirilmiş 4. baskı). (E. Köroğlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aras, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, (55)5, 469-480.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aypay, A., Aypay, A. ve Demirhan, G. (2009). Öğrencilerin üniversiteye sosyal uyumu bir üniversite örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1)46-64.
- Bakırcıoğlu, R. (2011). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı*. (Geliştirilmiş 4. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Beyers, W., & Goossens, L. (2003). Psychological separation and adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. *Journal of Adolescent Research*, (18)4, 363-382.
- Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 367-379.
- Ceyhan, E. (1999). *Mesleki sorun düzeyleri farklı okul öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ceyhun, B. ve Oral, N. (2008). *Minnesota çok yönlü kişilik envanteri değerlendirme kitabı*. (3. baskı). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Cohan, L., Sills, C., Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı*. (13. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI: Administration, scoring and procedures manual-II*. USA: Clinical Psychometric Research Inc.
- Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Erarlan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, S., Bekir, H. Ş. ve Şanlı, H. S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ekonomik, sosyal, kültürel uyum sorunlarını etkileyen bazı etmenler. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-13.
- Erol, M. (2016). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "Utangaçlık" ve "öz yeterlik algısı"nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*. (Kabul Tarihi: 16.02.2016, doi: 10.5080/u13563.)
- Erol, M. ve Erserver, O. G. (2014). Göç ve göç krizine müdahale. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 24(1), 47-68.
- Erol, M. ve Yıldırım, İ. (2016). The development of higher education life satisfaction scale/Yükseköğrenim yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(1), 221-243.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fassig, E. I. (2003). Attachment and resilience as predictors of adjustment to college in college freshmen. *The Sciences and Engineering*, 64(7), 35-20.

- Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gürkan, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Gürkan, U. (2006b). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hasanirad, T., & Sourı, H. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2010). Üniversite öğrencilerinde maddi kaynakların psikolojik sağlık ve olumlu kişilik özellikleri üzerindeki rolü. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54.
- Keklik, İ. (2004). *Relationships of attachment status and gender to personal meaning, depressiveness, and trait-anxiety among college students*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Central Florida.
- Kılıççı Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. (5.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1993). *İnsanı anlamak*. (4. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Krisher, H., & Shechtman, Z. (2014). Factors in the adjustment and academic achievement of college students with learning disabilities in Israel. *International Research in Higher Education*.
- Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*, (74-88). New York: Oxford University Press.
- Mercan, Ç. S. ve Yıldız, S. A. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 135-154.
- Montgomery, S. (2013). *Intrapersonal variables associated with academic adjustment in college students*. Unpublished Doctoral Dissertation. Wayne State University, Detroit.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat. [Çevrim-içi]
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (1989). *Psychology and the challenges of life adjustment and growth*. (4. edition). Florida: Saunders College Publishing.
- Rossi, N. E., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death Studies*, 31(10), 863-883.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Santrock, J. W. (2006). *Human adjustment*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Schnuck, J. & Handal, P. J. (2011). Adjustment of college freshmen as predicted by both perceived parenting style and the five factor model of personality. *Psychology*, 2(4), 275-282.
- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405-431.
- Sun-Selişik, Z. E. (2009). *Kuzey Kıbrıs'ta okuyan İngilizce hazırlık okulu öğrencilerinin üniversiteye uyumu üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.
- Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlık ve sosyal destek algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-84.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Turan, N. (2009). *Ruminasyonun, içsel çalışan modellerin ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumların üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerine katkısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünalın, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Üniversiteye devam eden ve etmeyen bir grup gencin psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 18.
- Yılmaz-Irmak, T. (2004). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

EXTENDED ABSTRACT

Students Adaptation to University Life, Resilience and Psychological Symptoms

İlker KABA³, İbrahim KEKLİK⁴

The purpose of this study was compare first-year (language preparatory and junior year) university students' levels of resilience, psychological symptoms of adaptation to university life. Study group consisted of 478 university students of which 196 were attending to language preparatory school at the School of Foreign Languages in Hacettepe University and 282 were junior-year students studying in different faculties and departments of Hacettepe University. In this study, University Life Scale (ULS) is used so as to determine students' adaptation levels to university life; Resiliency Scale (RS) was utilized to measure psychological resilience levels of students, Brief Symptom Inventory (BSE) was used to assess psychological symptoms of students and a Personal Information Form (PIF) developed by researchers was administer to obtain demographic information on the participants. The gathered data for this descriptive – correlational study was analyzed SPSS 18.00 package program. Firstly the data is tested in terms of it fit for, multivariate normalcy, missing values and outliers. T-test was used to examine whether there were any significant differences in first-year (language preparatory and junior year) university students' levels of resilience, psychological symptoms of adaptation to university life. Baron and Kenny's hierarchical regression model was used to examine the relationships between adaptation levels to university, psychological resilience and psychological symptom levels of the students. This procedure requires presence of four conditions. Firstly, there should be a significant relationship between predictor (independent) variable and mediator variable. Secondly, there should be a significant relationship between predictor variable and predicted (dependent) variable. Thirdly, there should be a significant relation between mediator variable and predicted variable. Finally, when mediator variable and predictor variable enter into a multiple regression analysis simultaneously, pre-exist significant relation between predictor and predicted variable should "stop being significant" and "be reduced" (Baron and Kenny, 1986). Correlation analysis was used to test for the first three condition. Simple linear regression analysis and multiple linear regression analysis were used to test the fourth condition. In addition, the sobel test was conducted to examine the significance of the decrease in beta values of independent variables in multiple linear regression. The finding of the study showed that there were no significant differences in adaptation levels to university, psychological resilience and psychological symptom levels of students from "foreign language preparatory class" and "junior year students. In addition, first-year (language preparatory and junior year) university students whose psychological symptoms were low and psychological resilience was high had higher levels of adaptation to university life.

There have been a host of studies reporting that persons high on psychological resilience are more likely to handle challenging circumstances, more likely to use defective coping strategies in coping with adaptation to new circumstances and are more open to change. Likewise, they also tend to have higher levels of psychological well-being and are more likely to be pleased with their lives; to have effective communication skills; a sense of humor and higher levels of self-esteem and less likely to have clinically significant psychological symptoms. Previous research shows that individuals who do not have mental health symptoms and with levels of resilience and who an appropriate humor, tend to have positive feelings and perceptions about themselves and their lives; they are less likely to experience significant issues in their interpersonal

This study is prepared by benefiting from the data of master's thesis about Students Adaptation to University Life, Resilience and Psychological Symptoms conducted under the counseling of Assoc. Prof. Dr. İbrahim KEKLİK.

³ Specialist Psychological Counselor, Air Defense Scholl, E-mail: ikabapdr@gmail.com

⁴ Assoc. Prof., Hacettepe University, E-mail: keklikibrahim@gmail.com

relationships. Results of the current study show similar findings. Moreover, it can be inferred from the findings of this study indicated that individuals with have high degree of resilience despite negative and stressful circumstances are less likely to develop psychological symptoms and are more likely to effectively adapt to changes in their living conditions. Results, limitations, and implications of the study for student personnel professionals, counseling centers and university administrators were discussed.